



UČBENIK O HIGIENI

NAUČITE SE PRAVILNO UMIVATI IN
SUŠITI ROKE IN TAKO OSTATI ZDRAVI



makom

Čisto preprosto. Preprosto čisto.



DROBNI JUNAKI IN ZLIKOVCI

Ali ste vedeli, da okoli nas živijo drobni organizmi? Včasih so tako majhni, da so očesu nevidni. Če boste na morju napolnili vedro s peskom iz plaže, boste imeli morda za svojimi nohti enako število teh drobnih organizmov, kot je v vedru peščenih zrn.

Nekateri majhni organizmi so dobri za nas. Skrbijo za naše želodčke in ravnajo z našimi živilskimi odpadki, podobno kot kakšni majhni smetarji. Nekateri se uporabljajo za izdelavo zdravil - so kot drobni zdravniki, nekateri pa ljudi okužijo in potem ljudje zbolijo.

Pravimo jim virusi in bakterije. Se spomnite, ko ste bili kdaj bolni? Morda vas je bolelo grlo ali trebuh, to pa zato, ker so se virusi in bakterije prikradle v telo - verjetno zaradi dotika virusa in nato vnosa hrane z roko v usta.

RAZLIČNI ŠKODLJIVI ORGANIZMI



Bakterije živijo povsod. Lahko povzročijo glavobol ali vneto uho, včasih tudi bruhanje in drisko.



Virusi živijo v rastlinah, ljudeh ali živalih. Povzročajo bolezni, kot so različne gripe in viroze, zaradi katerih imate vročino in kašljate.



Glive so nekoliko podobne rastlinam in rade živijo v vlažnih, toplih krajih, kot so tuš kabine. Glive povzročajo srbečico in neprijetne vonjave.



Praživali živijo v vodi. Lahko povzročijo bolečine v trebuhu, bruhanje ali pa pogosto uporabo stranišča zaradi driske.

KAKO PRIDEJO ŠKODLJIVI ORGANIZMI V NAŠE TELO?

Morda pridejo od:

- Drugih ljudi, ko se dotaknete njihovih rok.
- Stvari, ki so se jih drugi ljudje dotaknili.
Kot naprimer: žoga, telefon, kljuka, gumbi v dvigalu in računalniške tipkovnice.
- Živali.
- Umazanije, ko ste se igrali zunaj.
- Prostorov, ki jih uporablja veliko ljudi: trgovine, javni prevozi, javna stranišča,...

Zato bi si morali večkrat na dan umivati in sušiti roke! Dobra higiena pomeni, da zagotovite, da ne boste širili škodljivih organizmov naprej. Najpomembnejše je, da so vaše roke vedno čiste.



PODAJ ŠKODLJIVCA



Igrajte se tole zabavno igrico, in videli boste, kako se škodljivci širijo.

1. Naredite krog tako, da stojite eden ob drugem.
2. Eden si roke namaže z barvo ali moko.
3. Sedaj se rokuje s sosedom in sosed z naslednjim, dokler se ne rokujete vsi.
4. Poglejte dlani, škodljivci se širijo enako hitro, kot se širi barva ali moka.

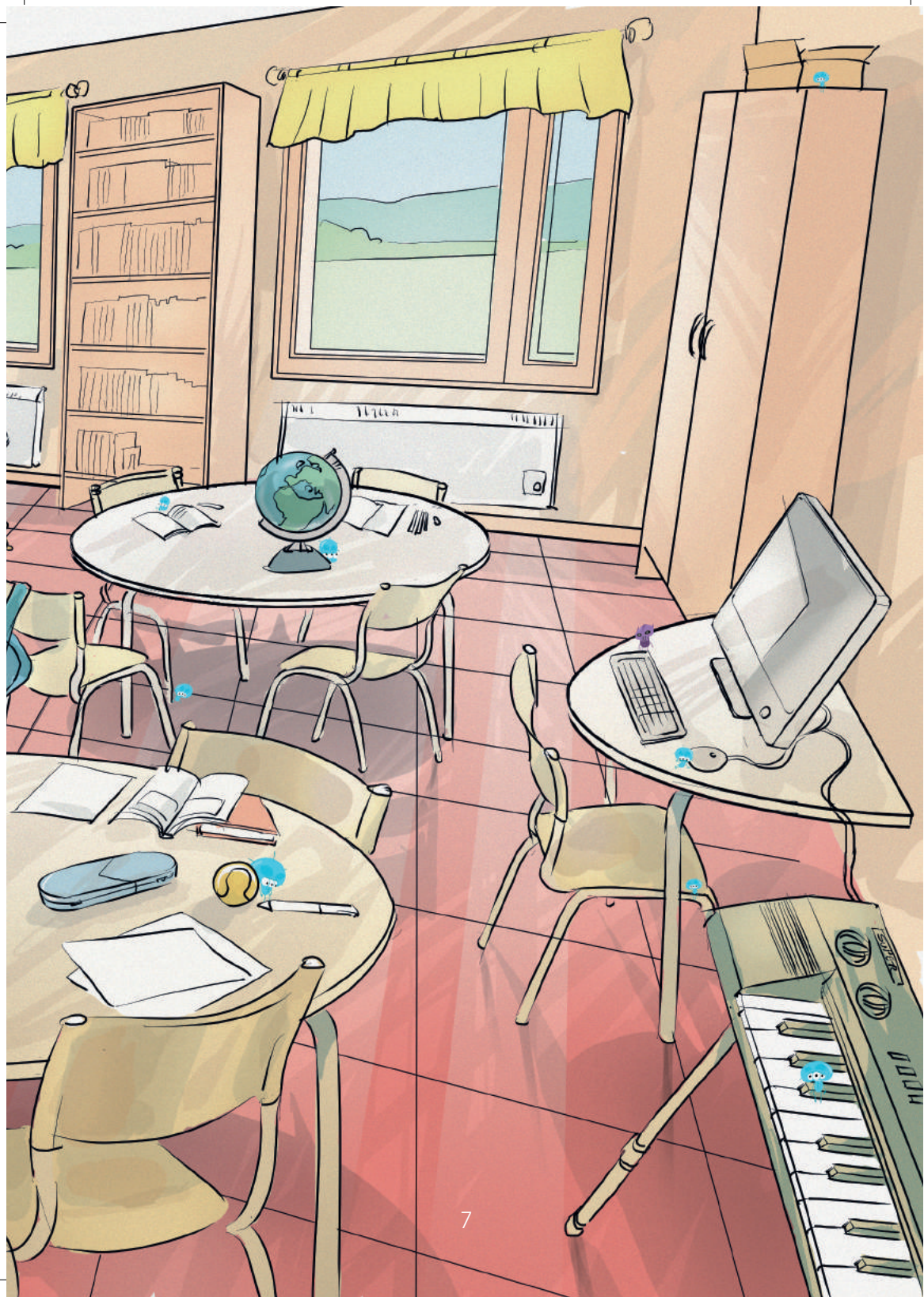
**Umivanje rok prepreči bolezni.
Sedaj pa si vsi umijte roke!**



TO JE VARNIK Z ZVEZDICOU

SKRIVALNICE ALI NAJDEŠ VSE ŠKODLIVCE V UČILNICI?





UMIJMO SI ROKE!





VAJA:

PRAVILA HIGIENE V NAŠEM RAZREDU

Kdaj si morate umiti roke? Kaj storiti, ko zbolite? Kaj si morate še zapomniti, da boste ostali zdravi?

Ustvarite nekaj higienskih pravil za svoj razred. Zapišite jih spodaj, nato pa lahko znak okrasite in obesite na steno učilnice.

VAJA:

OKRASITE PROSTOR OKOLI UMIVALNIKA

Da bi opozorili vse učence na vaši šoli na pomen umivanja rok, narišite znake in okrasite prostor za umivanje rok v učilnici ali šolskem hodniku. Naj izstopajo!



Najdite primerno mesto za te besede:

**rok stranišča brišem preden igral
bolno po tem umazane
hrano dotikali**



VAJA:

KDAJ SI JE POTREBNO UMITI ROKE?

1. Roke si moram vedno umiti _____ jem.
2. Roke si umijem preden in po tem, ko obiščem _____ osebo.
3. Ko kuham, si ne smem pozabiti umiti _____ prej in _____, ko sem se dotikal hrane.
4. Roke si moram umiti vedno, ko pridem iz _____.
5. Roke si je potrebno umiti vedno po tem, ko si _____ nos ali kihnem.
6. Roke si umijem, vedno preden imam v rokah _____.
7. Po tem, ko sem se _____ zunaj si, vedno umijem roke.
8. Ko smo bolni si moramo redno umivati roke, da se ne bi _____ škodljivcev.
9. Ko so roke _____, si jih moramo vedno umiti.



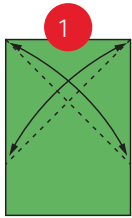
TO JE VAJA Z ZVEZDICO



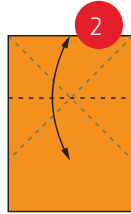
ZA USPEŠNO OPRAVLJENO NALOGO
DOBIS ZA NAGRADO DVE ZVEZDICI!

POSKOCNE GLIVE

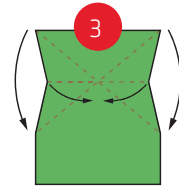
Iz papirja zložite čisto svoj mikrob! Previdno sledite navodilom, da bo rezultat dober. Učitelja prosite za pomoč, če bo potrebna.



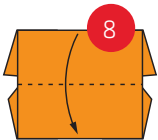
List naj bo obrnjen z zeleno stranjo navzgor.
Zložite tako, da se zgornja robova poravnata s stranskima.



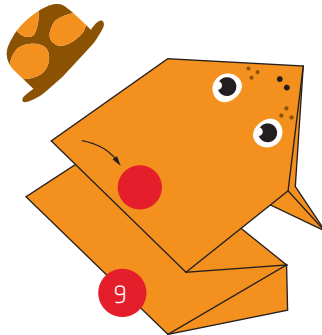
Obrnite papir. Zložite in prepognite tako, da razpolovite prejšnje križanje.



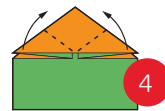
Še enkrat obrnite papir. Zgornje kote prepognite do spodnjega pregiba.



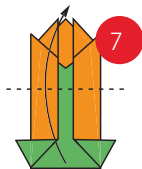
Zgornjo površino prepognite na pol tako, da se dno in vrh stikata. Vse skupaj obrnite.



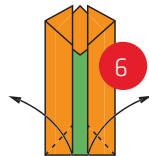
Čestitamo, uspelo vam je!
Tukaj pritisnite in mikrob bo skočil.



Zložite kota malo pred sredinsko črto tako, da sta malo privihana.



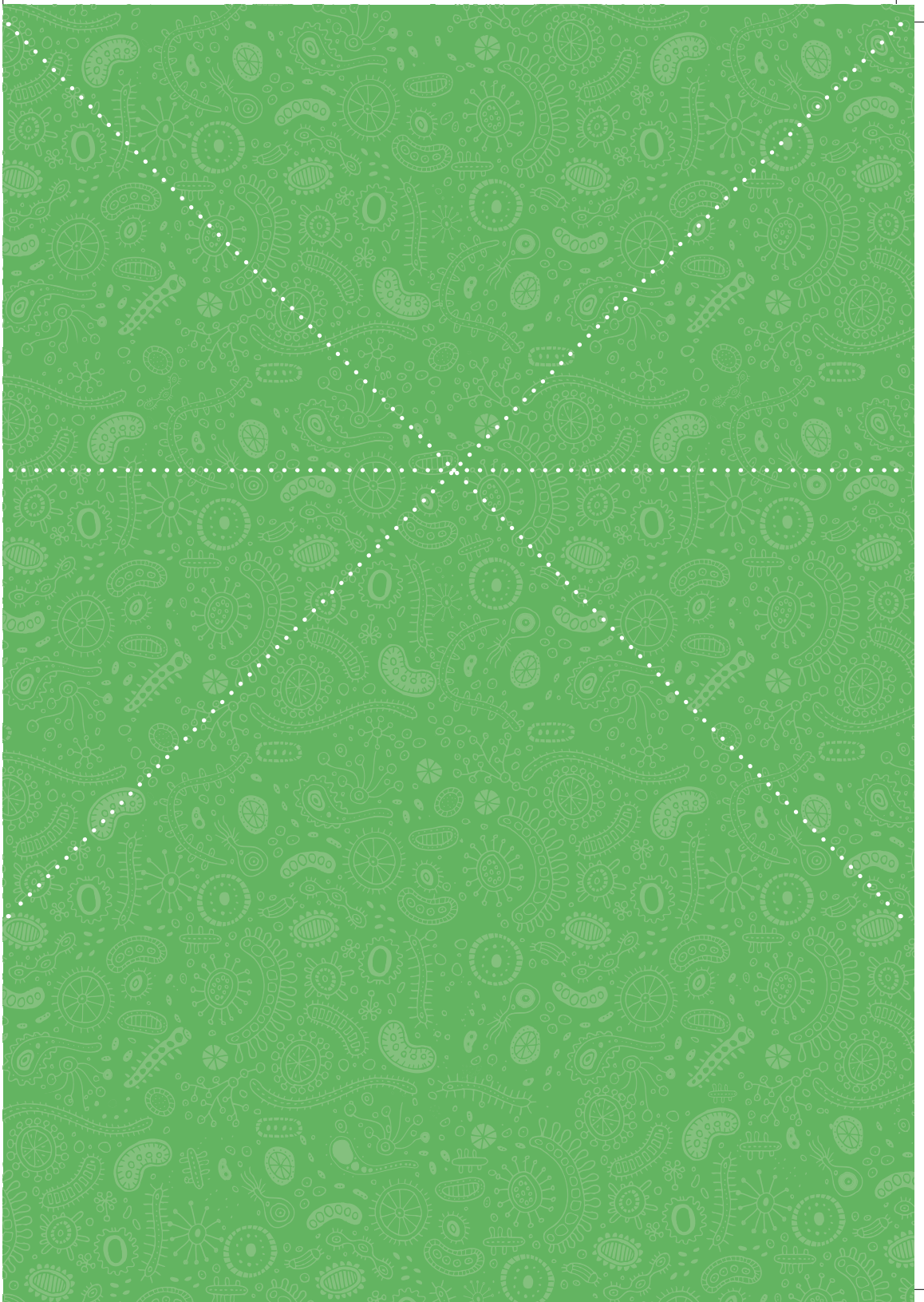
Zložite na polovico, da bosta spodnji in zgornji del poravnana.

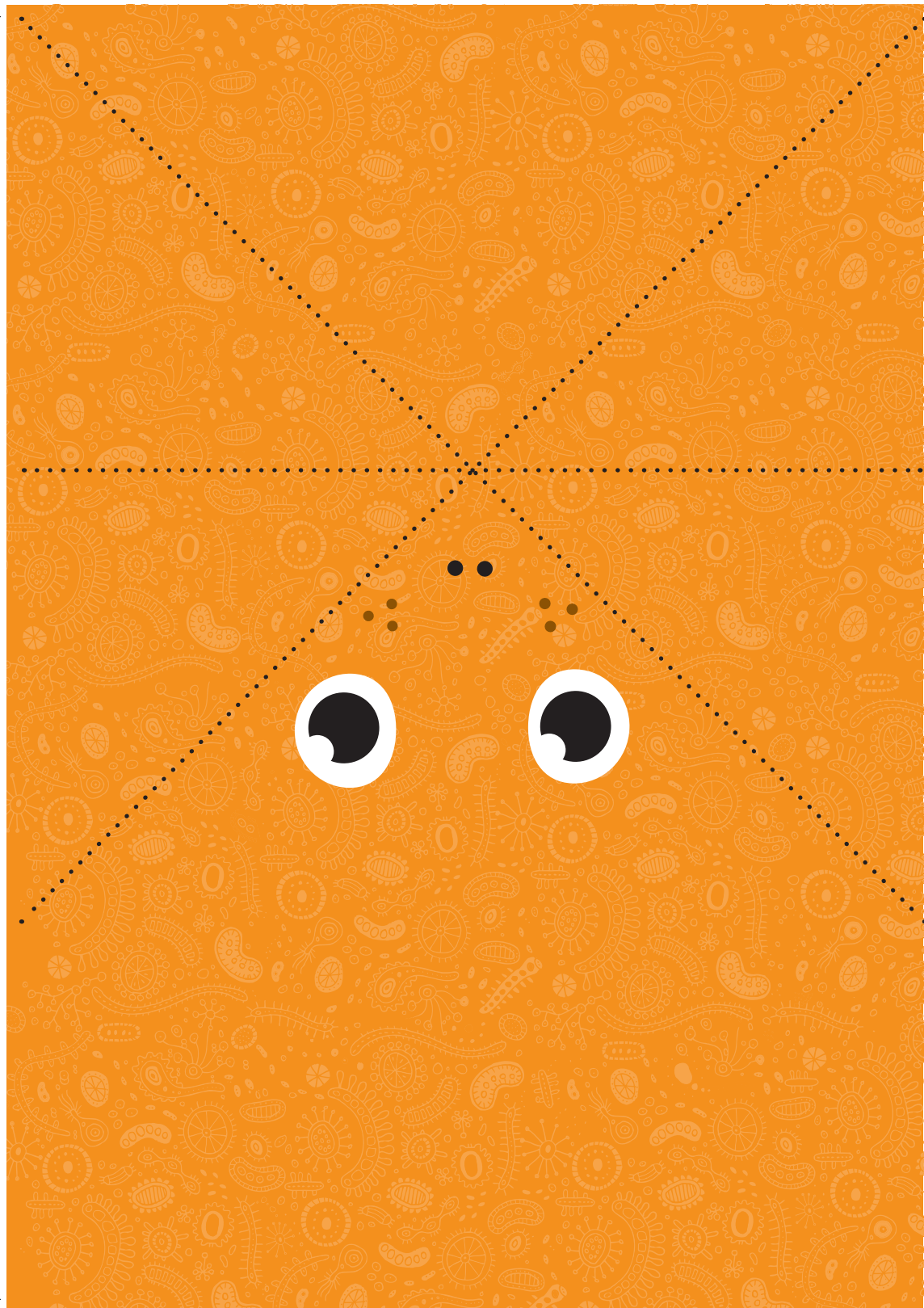


Zadnje noge prepognite navzven.



Strani prepognite v sredino.





TO JE VAJA Z ZVEZDICO!

VAJA:



DRŽI ALI NE DRŽI



MI TO
Z.MOR-EMO!

Izberite odgovor ki se vam zdi pravilen.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Vsi majhni organizmi so za nas škodljivi. | ✓ | x |
| 2. Škodljivci lahko pridejo v naše telo, ko se dotikamo živali. | ✓ | x |
| 3. Umivanje rok odstrani škodljivce in tako ostanemo zdravi. | ✓ | x |
| 4. Na površini dlani so milijoni mikrobov. | ✓ | x |
| 5. Preden smo izumili milo, so ljudje za umivanje rok uporabljali pesek. | ✓ | x |
| 6. Mikrobi se množijo v posodah z vodo. | ✓ | x |
| 7. Rok po umivanju ni potrebno osušiti. | ✓ | x |
| 8. Roke si moramo vedno umivati s toplo vodo. | ✓ | x |
| 9. Po uporabi stranišča si ni potrebno umiti rok. | ✓ | x |

DOBRO
OPRAVLJENO!



IGRA PREMAGAJ ŠKODLJIVCE

Pravila najdete na strani 22.



Pozabili ste si umiti roke pred kosilom.
-3 koraki



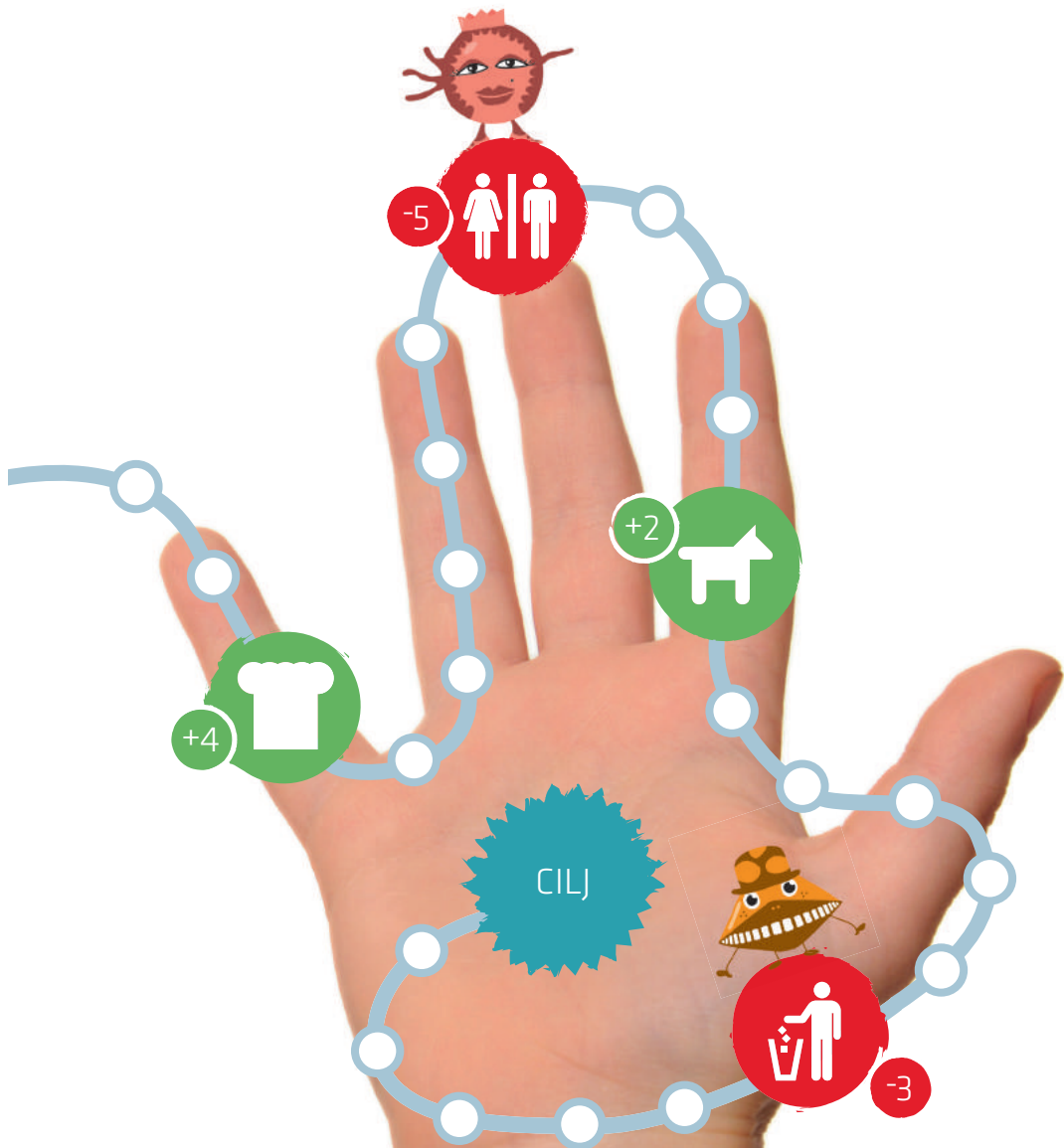
Po tem, ko ste kihnili ste si umili roke.
+3 koraki



Po igranju zunaj ste si umili roke.
+2 koraka



Umili ste si roke po tem, ko ste obiskali bolne prijatelje.
+5 korakov



Umili ste si roke, preden ste očetu pomagali pripraviti solato.
+4 koraki



Po tem, ko ste se igrali s psom, ste si umili roke.
+2 koraka



Niste si umili rok, ko ste zapustili stranišče.
-5 korakov



Pozabili ste si umiti roke po tem, ko ste odnesli smeti.
-3 koraki

TO JE VAJA Z ZVEZDICO!

★ POVEŽITE TOČKE

MI TO ZMOREMO!

A. Točke povežite, v pravilnem vrstnem redu od 1 naprej. Odkrili boste nekaj, kar škodljivci res sovražijo.



B. Pobarvajte podobo, ki ste jo izrisali.

NARIŠI SVOJO ROKO

NARIŠITE OBRIS ROKE, OBARVAJTE DELE, KI JIH MORDA ZGRÉŠITE PRI UMIVANJU ROK. ALI PA IZREŽITE ŠKODLJIVCE NA TEJ STRANI IN JIH PRILEPITE TJA, KJER JIH PRI UMIVANJU ROK ZGRÉŠITE. KO KONČATE, IZREŽITE SVOJO RISBO. UČITELJI LAHKO NA STENO PRILEPI VSE SLIKE IZ RAZREDA, DA VAS OPOMNI NA PRAVILNO UMIVANJE ROK.



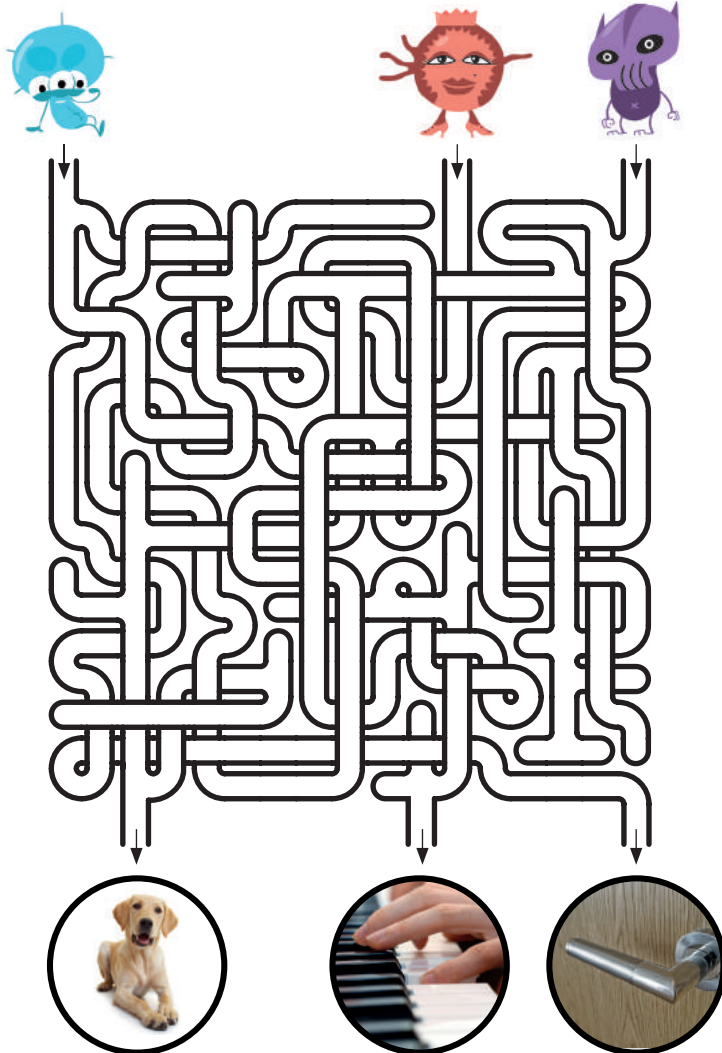
ZA USPEŠNO OPRANJE ROK
DURČIS ZA NAGLEDNO DVE ZVEZDICI.



★ LABIRINT

MI
ZMOREMO!

Prebijte se skozi labirint in najдите škodljivce.
Uporabite različne barve za različne poti.



TO JE VAJA Z ZVEZDICO!

MI
Z.MOR-EMO!

★ POVEŽITE SLIKE Z BESEDAMI

Slike in povedi povežite s črtami.



Milo iz rok spirajte 10 sekund.



Ne pozabiti se umiti med prsti in po hbrtnih straneh dlani.



Roke si umivajte s toplo vodo.



Nanesite milo.



Roke si temeljito osušite s papirnato brisačo.



Drgnite 20 sekund ali pa toliko časa, da izgovorite abecedo.

HIGIENSKA IZKAZNICA

IME:

Moje higienske zvezdice

Za vsako opravljeno nalogo, ki se jo nagradi z zvezdico pobarvajte eno od zvezdic, (vaje z zvezdico).

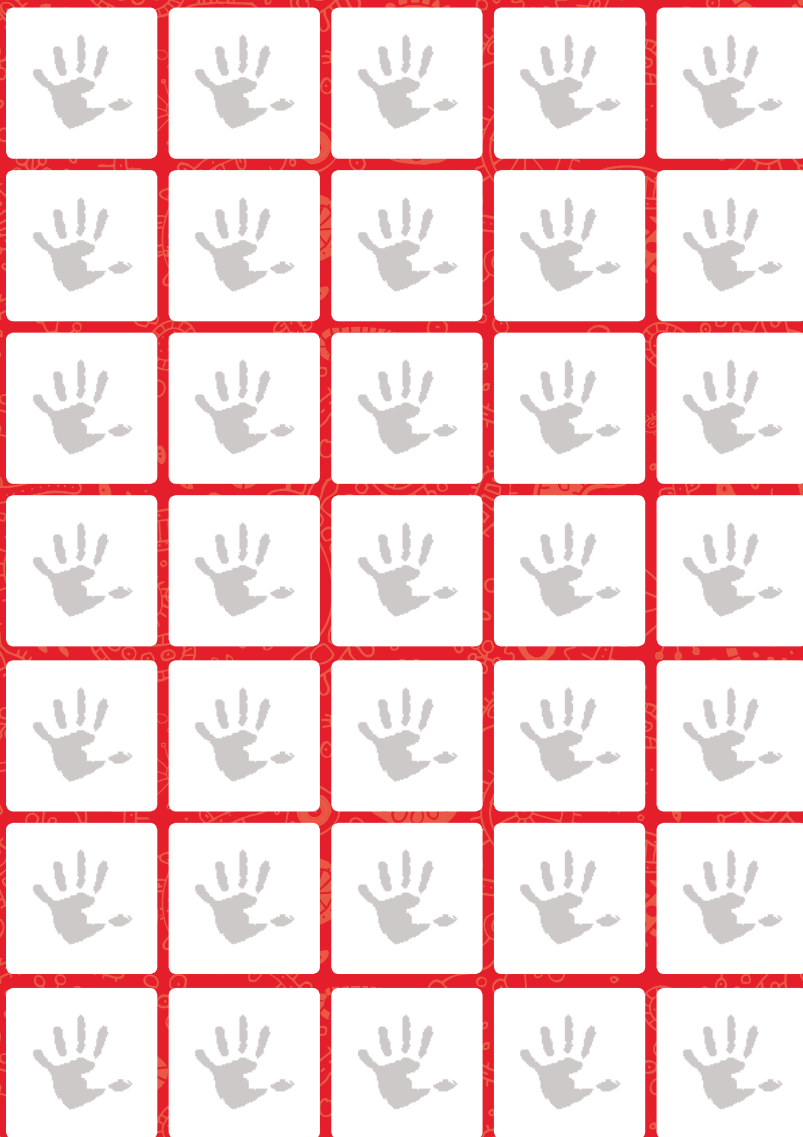


Ko zberete vseh 10 svetlečih zvezd, boste postali **URADNI** lovec na škodljivce in lahko izrežete svojo higiensko značko z zlato zvezdo.



Moj seznam umivanja rok

Vsakič, ko si umijete roke, prečrtajte eno od rok.



PRAVILA IGER IN PRAVILNI ODGOVORI

ZMAGAJTE V IGRI PREMAGAJ ŠKODLJIVCE

Kaj potrebujete:

2-4 igralce + kocko. Če v svoji knjigi nimate priloge za igro z izrezanimi kockami in števci, prosite učitelja, naj vam jih priskrbi.

Pravila igre:

-2-4 igralci

-Igralci vržejo kocke v krogih in premaknejo svoj števec v skladu s pikami, ki so prikazane na kocki.

-Na poti boste pristali na poljih, ki zahtevajo umivanje rok in dobite + točke ali - točke (odvisno od polja na katerem ste).

-Premaknite se naprej (+) ali nazaj (-) v skladu s točkami. Razlogi za to pa so opisani na listu, kjer je igra.

-Kdor pride prvi na cilj, zmaga!

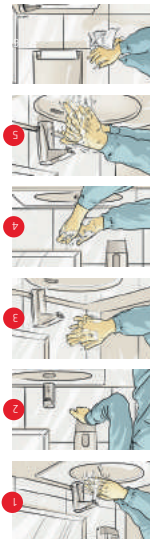


www.makom.si

HVALA ZA POZORNOST



- 3 Drgnite 20 sekund ali pa toliko časa, da izgovorite abecedo.
- 6 Roke si temeljito osušite s papirnato brisačo.
- 2 Naneste milo.
- 1 Roke si umivajte s toplo vodo.
- 4 Prsti in po hrbtnih straneh dlan.
- 5 Milo iz rok sprajte 10 sekund.



POVEŽITE SLIKE Z BESEDAMI

- DRŽI ALI NE DRŽI
1. Drži
 2. Drži
 3. Drži
 4. Drži
 5. Drži
 6. Drži
 7. Ne drži
 8. Drži
 9. Ne drži

- LABIRINT
- Ključka Modra
 - Klavir in roke Roza
 - Pes Vijolična



- KRŠI SI UMIVAMO ROKE
1. preden
 2. bolno
 3. rok / po tem
 4. stranišča
 5. brišem
 6. hrano
 7. igral
 8. dotikali
 9. umazane

NARIŠI SVOJO ROKO

KRŠI SI UMIVAMO ROKE



SKRIVALNICE

*“V razredu je zelo veliko škodljivcev,
zato si moramo roke redno umivati.”*

-Lev, 1. razred

*“Naredila sem vse vaje iz učbenika
in se veliko naučila.”*

- Sara, 3. razred

*“Znanje o higieni je bilo
jasno predstavljeno.”*

- ga. Pungartnik, vzgojiteljica



DRAGI STARŠI,

80 % vseh okužb se prenaša z dotikom. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je umivanje rok z milom najučinkovitejši način za preprečevanje okužb po vsem svetu. Sušenje rok z brisačo za enkratno uporabo je najučinkovitejši način odstranjevanja bakterij. Ta priročnik ozavešča o pomenu umivanja rok pri šolarjih. Skupaj poskrbimo, da obdržimo dobre navade.

www.makom.si
makom

DODATEK K HIGIENSKEMU UČBENIKU

ZMAGAJ V IGRI PREMAGAJ ŠKODLJIVCE (STRANI 14-15)

Števci in kocke

Izrežite kocke in jih uporabite takole: kvadratke postavite na mizo obrnjene navzdol. Vsak igralec kvadrate premeša in na koncu sam izbere enega. Pike na kvadratih pa kažejo na količino korakov naprej v igri. Vsi postavijo kvadrate nazaj na mizo s sprednjo stranjo navzdol za naslednjega igralca.

